

# ¡Salve Su Piel: Cúbrase, Aplíquese, Póngase y Use!

## *¿Por qué nos preocupa el cáncer de piel?*

El cáncer de piel está aumentando en los Estados Unidos y más a menudo es causado por la exposición a la luz ultravioleta (UV), ya sea por el sol o por fuentes artificiales como las camas bronceadoras. El cáncer de piel es la forma más común de cáncer.



## *¿Qué puede hacer para prevenir el cáncer de piel?*

Cualquier persona puede contraer cáncer de piel, pero la buena noticia es que hay maneras de protegerse y ¡la mayoría de los cánceres de piel se pueden prevenir! En primer lugar, es importante limitar la cantidad de tiempo que usted pasa en el sol, especialmente entre las 10 AM y las 2:00 PM. Proteja su piel, incluso en los días frescos y nublados, permaneciendo a la sombra o bajo una sombrilla. Seguir estos sencillos pasos le ayudará a reducir su riesgo:

- **CÚBRASE** con una camisa - Use ropa que proteja su cuerpo cuando está afuera en un día soleado. Cubra la mayor cantidad de piel posible usando mangas largas, pantalones, y/o ropa protectora contra el sol.
- **APLÍQUESE** protector solar - Utilice un SPF (factor de protección solar) de 15 o superior en toda la piel expuesta. Vuelva a aplicar cada dos horas y después de nadar, sudar y secarse con la toalla. No olvide sus labios, nariz, orejas, cuello y pies.
- **PÓNGASE** un sombrero - Use un sombrero de ala ancha para proteger del sol su cara y hombros.
- **USE** lentes de sol - Busque lentes de sol que ofrecen 99% a 100% de protección UV. Los lentes de sol con estilo envolvente ofrecen la mayor protección. No olvide que sus hijos también los deben usar.

*Para mayor información visite:* [www.cdc.gov/cancer/skin](http://www.cdc.gov/cancer/skin)



5/15



Síganos en  
Facebook



Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Thomas Jefferson Health District (TJHD). ¡Márquenosen "Me Gusta!"

